

Depuis quelques années, l'idée de bien-être a envahi l'espace médiatique. Innombrables sont les gourous qui affirment disposer de recettes magiques pour améliorer notre quotidien. Mais derrière cette mode, ne voit-on pas le symptôme d'une profonde transformation de notre société et de ses valeurs ?



Aujourd'hui, pas une librairie ou un kiosque qui ne propose des magazines et des livres parlant du bien-être. Des émissions à la télévision ou à la radio sont proposées sur le sujet.

Ce mot fait désormais partie de notre langage courant. On l'évoque dans des domaines aussi différents que le tourisme (*séjours bien-être*), la décoration et l'univers musical (*ambiance bien-être*), l'alimentation, l'hygiène, le soin (*produits bien-être*).

Nous allons nous interroger sur ce qu'est le bien-être et pourquoi cette

question a aujourd'hui envahi tous les champs. Nous nous appuyons sur les enseignements philosophiques et spirituels, sur les recherches médicales, les neurosciences, les avancées en psychologie, psychiatrie et neuropsychiatrie.

L'apport des thérapeutes en croissance et développement personnel sera aussi pris en compte. L'acceptation est une philosophie de vie qui, depuis des millénaires, est au cœur des sagesses orientales. Dire « Oui » à ce qui est et faire face améliore le bien-être émotionnel et favorise le changement.

Le bien-être est le résultat de plusieurs facteurs et demande parfois des efforts qui ne sont pas immédiatement récompensés.

Être bienveillant envers soi-même, se respecter dans une approche plus globale, savoir reconnaître les signaux qui nous renseignent sur la qualité de

nos expériences, savoir accueillir nos émotions, écouter ce que le corps nous dit, comprendre ses besoins, oser les affirmer, cela s'apprend et demande une attention quotidienne et même de chaque instant car « *l'esprit de l'homme dérape sans cesse* » (Montaigne).

La méditation peut être une des voies dans cet apprentissage. Sa pratique favorise le bien-être physique, psychique et spirituel en ouvrant un espace dénué de tension.

Nous vivons des temps où l'état du monde et de la planète est préoccupant. Le monde a besoin de bienveillance et de gens qui vont bien. Nos enfants et notre entourage aussi.

En manifestant de la sérénité, nous rayonnons et nous aidons les autres à effectuer les changements nécessaires pour devenir plus autonomes et responsables de nos vies mais aussi de l'état du monde.

Intervenante :

Bernadette DELHORME

Enseignante



Bernadette Delhorme obtient à l'âge de 17 ans son Baccalauréat Lettres Classiques avec mention très bien.

Après un passage par l'université de Bron Parilly, elle devient institutrice et se forme aux pédagogies Freinet et Montessori. Elle se spécialise

dans l'enseignement de la lecture notamment auprès des enfants avec handicap ou en grande difficulté d'apprentissage. Par la suite, elle devient maître de réseau puis directrice des écoles d'abord à Grenoble et en fin de carrière à Hyères et à Toulon.

Aujourd'hui, élue à la MGEN, elle participe à des commissions oeuvrant dans des actions de prévention en faveur de la santé.

Elle animera ce soir pour la première fois une séance du Café Philo La Garde.

Dernière séance :

Penser la technique

Vendredi 08 février 2019



Les Gardéens l'avaient découverte lors des Agoras d'été durant lesquelles elle s'était demandée si le progrès technique était nécessairement un progrès humain.

Prolongeant ses interrogations, Sabrina Cochin a mis en évidence, devant une

assistance nombreuse, le renversement qui a conduit l'humanité à se mettre au service de la technique.

En alternance avec Philippe Granarolo afin qu'il résume les thèses d'Heidegger, elle s'est principalement appuyée sur la philosophie de Hans Jonas pour affirmer l'urgence d'une éthique de la responsabilité.

Nous n'aurons donc pas le droit de dire à nos enfants : « Nous ne savons pas ». De beaux échanges ont suivi son exposé.